



# In der Ruhe liegt dein Golf

## Kurse mit Christine Weber



**Beruf .... So erfolgreich wie du bist**, weisst du genau, wie es sich anfühlt im Flow zu sein. Leicht, fokussiert, bestimmt und harmonisch. Du hast ein Team aufgebaut, damit du dich auf deine Kernkompetenz konzentrieren kannst. Das ist dein Fundament für beruflichen Erfolg.

**Golf .... So erfolgreich wie du bist**, fragst du dich, weshalb du auf dem Golfplatz so selten in Flow kommst. Wieso bleibt Golf ein ewiger Kampf? Du machst doch alles richtig: Prostunden, perfekte Ausrüstung, Freude und Fleiss.

Vielleicht fehlt einzig das Verständnis, wie du Flow im Golf fördern kannst. Verstehe das Vorgehen, welches dich auf dem Platz wieder in Fluss bringt. Lass mich die Person sein, die deinem Spiel Flügel verleiht.

**Leben .... Nun sei ehrlich mit dir. So erfolgreich wie du bist**, wirst du zu oft vom Alltagskram überwältigt und verlierst deine Leichtigkeit? Die Zeit ist reif: Lerne wie es dir gelingt, den Fokus aufs Wesentliche zu legen und entspannter durchs Leben zu gehen.

### Retreat

Im 3-tägigen Retreat lernst du die Grundlagen für deinen Flow. Wir beleuchten das **mentale, strategische und koordinative Spiel** und veranschaulichen die Erkenntnisse in einem Model. So kannst du jede Golfrunde nutzen, um ein **Fundament für deinen Flow** zu bilden.

Freude und Erfolg ist ein selbstbestimmter Weg, kein Zufallsereignis. Im Retreat benennen wir die Gesetzmässigkeit von Flow im Golf, Beruf und Alltag.

Das neue Lernmittel "FlowGuide" unterstützt dich auf dem Weg zu einem freien Golfspiel. Dank Statistiken, Infos zum Gehirn und wertvollen Tipps wird dein Training effektiver und dein Scoren einfacher. Im FlowGuide kannst du deine Erkenntnisse festhalten und den Fortschritt nachverfolgen.

### Saison Coaching

Wenn du das tust, was du schon immer getan hast, wirst du das bekommen, was du schon immer bekommen hast (Henry Ford).

Ich begleite dich in deinem Veränderungsprozess, damit du deinen Zielen stetig näher kommst. Kontaktiere mich direkt für weitere Infos.





# Golfen im Flow

## 3-Tages Retreat mit Christine Weber

### Du denkst drei Tage sind zu lang und du hast keine Zeit dafür?

Ja?! Eben, deshalb ist es notwendig, dass du dir diese drei intensiven Tage schenkst. Es braucht nicht mehr Fleiss im Leben, sondern weniger Alltagsstress. In diesem Retreat verstehst du den Prozess für mehr Flow und Leichtigkeit. Es braucht drei Tage Retreat und keine Stunde weniger. Statt zum Wellnesen zu fahren (was in deinem Mindset rein gar nichts verändert), nimm dein Glück in die Hand.

Schau, am ersten Tag rauschst du mit Vollgas an, du bist aufgedreht oder/und nervös. All deine Gewohnheiten präsentieren sich. Es sind genau diese Gewohnheiten, die dich von Flow zurückhalten. Am zweiten Tag fährst du langsam runter, du fühlst dich wohler und es beginnt dir zu dämmern, welche Reaktionsmuster dich unter Druck setzen. Am dritten Tag erlebst du Flow. Du fliegst und verstehst den Flow-Prozess. Am vierten Tag bist du daheim und veränderst dein Leben. Tag für Tag.



### Themen und Kursinhalte

- Was ist Flow und was sind die Flow-Faktoren
- 5 Schritte, um Veränderungen zu bewirken
- Das Gehirn und Verhaltensmuster verstehen
- Putting Clinic. Taktisches und intuitives Putten
- Kurzspiel Clinic: Fokus zum Ziel
- Clinic langes Spiel: Funktionaler Fokus
- Wohlfühlen in jedem Flight
- Mit Druck umgehen
- Dein Worst-Case Szenario
- Die Flow-Routine: In der Ruhe liegt dein Golf
- Process to Success mit der 90 Tages Challenge

### Angaben zur Durchführung

- 3 Tage Theorie, Training und on course coaching
- Kursstart Freitag 10:00, Kursende Sonntag 20:00h
- Maximal 8 Teilnehmende
- Die Kursgebühr ist bei Anmeldung fällig
- Teilnahmebedingung: Max 100 Schläge auf 18-Loch
- Christine ist Mental Coach und gibt keine technischen Ratschläge

### GC Appenzell, Gonten

- GC Appenzell, Kaustrasse 1, 9108 Gonten
- 2 Übernachtungen im Kloster Maria der Engel, Appenzell, inkl. 1 Nachtessen im Kloster
- CHF 1250.-

### GC Emmental, Oberburg

- GC Emmental, Ziegelgutstrasse 30, 3414 Oberburg
- Zimmer auf eigene Kosten, im Landcafé Hasle vorreserviert
- CHF 1100.-

ZU DEN DATEN UND ANMELDUNG GEHT'S HIER

